



**Secrétariat**  
 53, Grand Rue 67290 Weislingen  
 E\_mail : [lestroisjoyaux@numericable.fr](mailto:lestroisjoyaux@numericable.fr)  
 Site web : [www.lestroisjoyaux.com](http://www.lestroisjoyaux.com)  
 ☎ : 06 81 79 99 85  
 Affiliée à FF Sports pour tous

## LIEUX et HORAIRES DES COURS SAISON 2020/2021



### Qi Gong du Taiji Quan et de la méditation

- **Le Qi Gong** (prononcez « Tchi Kung » où "Qi" désigne l'énergie vitale et Gong désigne le travail et la maîtrise) permet de cultiver une certaine aptitude à développer notre énergie vitale par des mouvements lents et par le travail sur la respiration pour assouplir et renforcer la structure du corps, optimiser les fonctions de l'organisme en entretenant sa santé par une hygiène corporelle et mentale.
  - **Le Taiji Quan** (prononcez « tai chi chouan », à l'origine un art martial) est aujourd'hui pratiqué dans le but de développer équilibre, force et vitalité par l'exécution de mouvements harmonieux et fluides.
  - **La méditation**, reconnue scientifiquement pour ses vertus de lutte contre le stress, la surcharge mentale et pour ses bienfaits sur le contrôle émotionnel.
- Ces activités peuvent se pratiquer à tous les âges de la vie et ne nécessite pas de conditions physiques particulières.

<b>Dachstein au centre sportif et culturel rue Jacques Prévert</b>	Le Mercredi de 20h15 à 22h00	Qi Gong et Taiji Quan	(Laurent)
<b>Lingolsheim au gymnase des prés rue de la Liberté</b>	Le Mardi de 20h15 à 22h00	Qi Gong	(Laurent)
<b>Lingolsheim au gymnase Colette Besson, rue Maria Callas</b>	Le Vendredi de 16h45 à 18h30	Qi Gong et Taiji Quan	(Emmanuelle)
<b>Strasbourg Dojo de l'Aikikai 234, route des romains</b>	Le Mardi de 9h15 à 11h15	Qi Gong et Taiji Quan	(Emmanuelle)
<b>Weislingen</b>	Le jeudi de 19h30 à 21h15	Qi Gong	(Emmanuelle)

**Votre première séance est gratuite**

Cours assurés par :

- Emmanuèle MAZAS :** - Diplôme d'enseignement de Qi Gong thérapeutique de l'école Ling Gui à Paris  
 - Diplôme de formation professionnelle de Taiji Quan de l'école TAO
- Laurent POLETTE :** - Diplôme d'enseignement de Qi Gong thérapeutique de l'école Ling Gui à Paris  
 - Diplôme d'enseignant FEQGAE,

Enseignement du Qi Gong, Taiji Quan et Méditation  
 Strasbourg, Lingolsheim, Dachstein, Weislingen